M. O'C. Walshe
Willy Liu

Daftar Isi

Prawacana Penerbit

Tak terasa telah lebih dari dua bulan berlalu setelah kita mengenang kembali tiga peristiwa agung bagi seluruh umat Buddha di dunia. Saat ini, kita kembali mengenang peristiwa penting dalam perkembangan ajaran Sang Buddha. Tepat pada purnama sidhi di bulan Asadha 2554 tahun yang lalu, Sang Buddha membabarkan khotbah Dhamma untuk pertama kalinya di hadapan lima orang pertapa; yang dikenal sebagai khotbah Pemutaran Roda Dhamma atau Dhammacakkapavatana-sutta.

Di bulan Asadha ini pula tiga permata yaitu Buddha, Dhamma dan Sangha menjadi lengkap di dunia ini. Bahkan hingga saat ini tiga permata tersebut masih dapat kita temukan di kehidupan kita. Meskipun telah 2554 tahun berlalu sejak peristiwa tersebut terjadi, ajaran Sang Buddha masih tetap lestari dan terus menebarkan wanginya ke seluruh penjuru dunia. Penerbitan buku "AJARAN BUDDHA DAN KEMATIAN" ini merupakan salah satu upaya untuk menebarkan harumnya Dhamma ke seluruh penjuru negeri. Menjaga agar Dhamma yang indah pada mulanya, indah pada pertengahannya dan indah pada akhirnya tetap lestari.

Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Sdr. Seng Hansun yang telah menerjemahkan naskah Ajaran Buddha dan Kematian ini dan kepada Sdr. Willy Liu atas artikel yang berjudul "Memahami Kematian Menerima Kematian". Serta kepada Sdr. Seng yang telah bersedia menjadi editor buku ini.

Terima kasih juga kepada para donatur, karena tanpa Anda buku ini tidak akan terbit. Terima kasih kepada para pembaca karena tanpa Anda, buku ini hanya akan menjadi sebuah buku yang tidak bermakna. Untuk semakin memperluas cakrawala dan pandangan, marilah kita semakin membiasakan diri untuk membaca buku, khususnya buku Dhamma.

Terima kasih atas perhatiannya.

Semoga semua makhluk selalu hidup berbahagia.

Manajer Produksi Buku

Lisa

AJARAN BUDDHA DAN KEMATIAN

Oleh M. O'C. Walshe

Hal Yang Paling Tabu Dibicarakan

(Catatan: Masih merupakan pandangan umum saat ini bahwasanya semua bentuk kepercayaan terhadap kehidupan setelah kematian adalah hal yang tidak sesuai dengan 'sains'. Untuk menjawab berbagai kritik mengenai hal ini, para pembaca dipersilakan merujuk pada bagian LAMPIRAN di mana jawaban ringkas atas pertanyaan tersebut diberikan.)

Kadang kala dikatakan bahwa saat ini Kematian telah menggantikan Seks sebagai hal 'Yang Paling Tabu Dibicarakan', dan memang benar, hal tersebut bagi kebanyakan orang, merupakan sebuah subjek yang tidak menyenangkan, yang tidak ingin mereka pikirkan. Namun demikian, jika terdapat satu hal yang pasti dalam kehidupan ini, maka hal itu tidak lain adalah bahwa kita semua akan meninggal, cepat ataupun lambat.

Pernah ada sebuah bentuk keyakinan yang menyatakan: "Jutaan Manusia yang Hidup Sekarang Tidak Akan Pernah Meninggal," dan pernyataan tersebut memiliki daya pikat yang luar biasa – tetapi semua orang yang mendengar pernyataan tersebut diproklamirkan pertama kali telah meninggal saat ini. Jadi kita semua harus menghadapi kematian, entah kita suka ataupun tidak. Dan kita semua tahu kenyataan ini, walau dengan cara apapun kita mencoba untuk melupakan fakta ini. Maka, marilah kita, setidaknya untuk beberapa saat, berhenti untuk berusaha melupakannya dan menatap kematian tepat

di hadapan kita. Hal ini, tentunya, sangatlah benar bahwa kita dapat menjadi sangat terobsesi dengan kematian. Ada beberapa orang yang terkalahkan oleh rasa takut akan kematian sehingga mereka sangatlah sulit untuk memiliki energi atau semangat untuk hidup, dan ada beberapa orang yang menganggap kematian dan segala hal yang berkaitan dengannya memiliki daya tarik yang khas.

Menghadapi kematian secara realistik tidak berarti menjadi terobsesi dengannya. Di sinilah, sebagaimana dalam ajaran-ajaran lainnya, ajaran Buddha mengajarkan tentang Jalan Tengah. Bagi mereka yang memiliki obsesi yang tidak sehat terhadap subjek tersebut (*peny*. kematian), ajaran Buddha dapat memberikan suatu pertimbangan yang lebih sehat dan lebih seimbang; bagi mereka yang dengan segala daya upaya mencari cara untuk menghindari pemikiran tentang kematian, ajaran Buddha dapat pula memperlihatkan suatu pendekatan yang lebih masuk akal. Ketakutan akan kematian adalah suatu keadaan pikiran yang tidak sehat, dan untuk hal ini, sebagaimana pula untuk keadaan pikiran yang tidak sehat lainnya, ajaran Buddha dapat memberikan sebuah obat penawar.

Di Dunia Barat dewasa ini, terdapat banyak sikap terhadap kematian yang berbeda-beda dan sejumlah besar orang mungkin agak bingung karenanya, tidak mengetahui mana yang harus dipercaya. Tetapi ada dua pandangan utama yang mendominasi: pandangan tradisional Kristen dan pandangan sekuler modern. Pandangan tradisional Kristen (yang memiliki banyak variasi detail) menegaskan realitas tentang kehidupan setelah kematian, sedangkan pandangan sekuler Modern menolak atau setidaknya pada ujungnya akan menganggap sebagai suatu pertanyaan.

Pandangan Tradisional Kristen

Pandangan ini menegaskan bahwa manusia memiliki sebuah jiwa yang abadi dan diciptakan oleh Tuhan. Setelah kematiannya, seorang manusia akan, dalam beberapa bentuk, menerima pahala atau hukuman atas perbuatan-perbuatannya selama hidup di dunia. Pendek kata, orang-orang baik akan pergi ke surga dan orang-orang jahat akan dibuang ke neraka. Surga dan neraka bersifat kekal. Tentu saja, banyak umat Kristiani – bahkan yang agak 'tradisional' sekalipun – yang merasa tidak tenang mengenai hal ini, terutama tentang sifat kekal neraka, namun doktrin ini masih tetap diajarkan oleh banyak Gereja dalam berbagai bentuk, dengan celah maupun lubang apapun di dalamnya. Juga harus disadari bahwa menurut pandangan ini hanya manusia-lah yang memiliki sebuah 'jiwa abadi', dan bahwa 'hewan-hewan' (bukan manusia) dengan sederhana hanya akan binasa pada saat kematiannya. Sedikit di antara umat Kristiani, terutama di Inggris, yang tidak menyukai hal ini dan berharap dapat bertemu kembali dengan hewan peliharaannya di kehidupan selanjutnya. Penyelidikan lebih lanjut mungkin akan memperlihatkan bahwa hal ini merupakan penghalang alami bagi banyak orang, lebih dari yang diperkirakan.

Pandangan Sekuler Modern

Menurut pandangan ini, yang biasanya selalu diklaim '*scientific*', manusia hanyalah salah satu spesies hewan dan, sama seperti hewan dalam pandangan Kristiani, dengan sederhana akan lenyap binasa pada saat kematian tubuh fisiknya. Pandangan ini mungkin saja merupakan bagian dari warisan pemikiran Kristiani yang tidak disadari. Umat Kristiani berkata: "Hewan tidak memiliki jiwa". Penganut paham Sekuler menanggapinya dengan berkata: "Manusia adalah hewan, oleh karenanya tidak memiliki jiwa". Ilmu Biologi Modern, ilmu Kedokteran, ilmu Psikologi, dan seterusnya cenderung untuk memilih (baik secara eksplisit ataupun tidak) pandangan Sekuler ini. Seperti yang telah dinyatakan dan akan ditunjukkan, dasar '*scientific*' atas sikap ini pada akhirnya akan sangat dipertanyakan. Namun biasanya eksponen-nya (*peny*. orang yang menerangkan atau menafsirkan suatu teori yang dapat mewakili dan menjadi contoh dari teori tersebut) adalah orang-orang yang memiliki derajat kehormatan tertentu dan secara luas didengarkan oleh mereka yang merasa tidak mampu untuk membuat pendapat mandiri mengenai subjek ini.

Sikap Umat Buddha

Sikap Buddhis terhadap kedua tipe pandangan ini adalah bahwa kedua pandangan tersebut ekstrim, yang pada kenyataannya memang benar. Tipe pandangan yang pertama di atas, dalam ajaran Buddha disebut 'pandangan salah mengenai kekekalan' (*sassatavaada*), sementara pandangan yang kedua disebut 'pandangan salah mengenai pemusnahan' (*ucchedavaada*). Sesungguhnya kedua pandangan tersebut tidaklah tepat.

Apa yang sesungguhnya terjadi menurut ajaran Buddha hanya dapat dipahami dengan jelas jika kita memiliki cukup pengetahuan dalam sifat alamiah manusia dalam pandangan ajaran Buddha. Namun sebelum mempertimbangkan hal ini (sejauh mungkin selama masih relevan dengan pembahasan kita), mungkin ada baiknya pula untuk mengamati bagaimana pandangan Buddhis dapat salah diinterpretasikan. Jika kita berkata, misalnya, bahwa dalam pandangan Buddhis manusia tidaklah dibedakan dari hewan atas dasar kepemilikan sebuah 'jiwa yang abadi', maka hal ini terlihat sangatlah mirip dengan pandangan Sekuler Modern. Jika sebaliknya dikatakan bahwa menurut ajaran Buddha kita menuai buah dan hukuman setelah kematian, atas dasar perbuatan-perbuatan kita dalam kehidupan ini, maka hal ini terlihat lebih mirip kepada pandangan Tradisional Kristen. Jika kedua proposisi tersebut dianggap benar, hasilnya terlihat saling bertentangan, meskipun pada kenyataannya tidaklah demikian. Salah pengartian mengenai ajaran Buddha ini

berakar dari kegagalan untuk menyadari jenis ‘ilusi mata’ yang terjadi saat suatu jalan tengah dipandang dari salah satu ekstrim. Jika suatu pulau terletak tepat di tengah sebuah sungai, maka dari kedua sisi sungai, pulau tersebut terlihat lebih dekat dengan sisi seberang sungai dari posisi sang pengamat. Hanya sang pengamat di pulau tersebut yang dapat melihat bahwa jarak keduanya sama panjang. Dilihat dari ekstrim kiri, posisi tengah manapun akan terlihat lebih condong ke kanan daripada semestinya, dan begitu pula sebaliknya. Fenomena yang sama dapat umum diamati dalam dunia politik dan aktivitas kehidupan lainnya.

Dalam kasus ini, pandangan Buddhis yang benar adalah bahwa arus kesadaran seseorang terus mengalir – didorong oleh kebodohan batin dan kemelekatan – dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Meskipun proses tersebut impersonal (*peny*. tidak berkaitan dengan pribadi seseorang), ilusi mengenai karakter diri terus berlanjut dalam kehidupan ini.

Dalam istilah Kebenaran Mutlak, tidak ada ‘jiwa abadi’ yang terus bersemayam dalam tubuh-tubuh yang berganti, tetapi dalam istilah kebenaran relatif yang secara normal membimbing kita, terdapat suatu ‘makhluk’ yang lahir kembali. Untuk mencapai Pencerahan, seseorang mesti menyadari suatu keadaan sebagaimana adanya atas kebenaran mutlak; untuk menghadapi dan mulai memahami permasalahan kematian ini kita dapat, pertama-tama, memandangnya dalam istilah ‘kebenaran relatif’ yang secara normal mengatur kehidupan kita dan memiliki keabsahan dalam ruang lingkupnya sendiri. Kita hanya perlu, untuk saat ini, mengingatkan diri kita sendiri bahwa hal ini hanyalah sebuah pandangan ‘sementara’ mengenai segala hal. Juga sehubungan dengan hal ini, kita harus mengamati bahwa kita

hanya berurusan dengan pertanyaan mengenai kematian sebagaimana hal tersebut memengaruhi manusia pada umumnya, bukan terhadap seseorang yang telah mencapai Pencerahan.

Oleh karenanya kita dapat mengatakan bahwa ajaran Buddha menolak secara penuh paham Pemusnahan; dan menyetujui sebagian pandangan dari paham Kekekalan, hingga batasan dalam menerima suatu bentuk Keberlangsungan, untuk saat ini, tanpa mempertimbangkan perbedaan-perbedaannya lebih lanjut.

Dampak dari Paham 'Keberlangsungan' dan 'Pemusnahan'

Apakah kita percaya dalam segala bentuk keberlangsungan atau tidak, sedikit banyak memberikan perbedaan terhadap cara pandang kita tentang hidup. Mereka yang secara penuh menolak pandangan keberlangsungan pastilah memfokuskan seluruh ambisi dan harapan-harapannya, bagi diri mereka sendiri dan orang lain, pada satu kehidupan di dunia ini saja. Mereka piker kehidupan inilah segalanya yang mereka miliki dan bagi mereka satu-satunya tujuan yang masuk akal adalah pencapaian berbagai jenis kepuasan duniawi atau kenikmatan di dunia ini – seluruh hal lainnya tidaklah berarti. Akibat langsung dari sikap seperti demikian akan sangat tergantung pada karakter seseorang. Orang yang idealis mungkin akan mengabdikan hidupnya untuk semua jenis rencana demi memperbaiki kondisi kehidupan manusia. Dinyatakan bahwa, dan bukan tanpa alasan, pandangan ini telah mengarahkan pada banyak peningkatan kehidupan sosial yang luar biasa. Meskipun demikian, jika kita melihat gambaran tersebut secara menyeluruh, dapat timbul keraguan bahwa semua konsekuensi sosial dari pandangan 'duniawi' ini adalah bermanfaat. Dan bahkan orang idealis harus mengakui bahwa harapan-harapannya sangatlah terbatas, tidak hanya bagi dirinya sendiri namun juga bagi semua manusia yang pasti akan meninggal suatu hari nanti, mungkin tergesa-gesa

mencapai akhirnya sebagai akibat kejahatannya sendiri atau bahkan oleh ketidakmampuannya untuk ‘mengatur hukum alam’. Lebih jauh lagi, mereka yang kurang idealis mungkin cenderung untuk menghargai teori ‘satu kehidupan tunggal’ ini sebagai sebuah alasan untuk menikmati kehidupan sesuka hatinya saat mereka masih memiliki kesempatan itu, tanpa perlu merasa ketakutan akan ganjaran yang mungkin diterima.

Sebagai tambahan, ada sangat banyak orang yang kurang lebih (dalam beberapa kasus, ‘sangat’) tersiksa oleh ketakutan akan kehidupan berikutnya setelah kematian. Sia-sia saja untuk membuktikan bahwa hal tersebut tidak logis. Bagi kebanyakan orang, ketakutan akan penyakit kanker atau penyakit fatal lainnya, atau perang dan bencana-bencana lainnya, tidaklah menjadikannya lebih mudah dihadapi karena mereka melihat tidak ada masa depan bagi mereka setelah kematian. Mereka yang terlalu bersemangat mengajarkan bahwa ‘kita hanya memiliki satu kehidupan tunggal’ mungkin lupa dalam semangat kebajikan mereka, penderitaan psikologis serius yang dapat ditimbulkan oleh ucapan seperti itu.

Ketakutan akan kematian tidaklah, tentunya, mengekang mereka yang tidak memercayai adanya kehidupan berikutnya setelah kehidupan ini. Ini adalah hal universal. ‘Dalam tidur panjang kematian, mimpi apakah yang akan muncul’ adalah sebuah bentuk pemikiran yang menjadi renungan bagi banyak orang selain Hamlet, dan di masa lalu banyak orang yang sangat ketakutan akan api neraka – dan sampai saat ini beberapa orang masih seperti itu. Bagaimanapun juga, mungkin kebanyakan orang yang percaya atau akan percaya dalam paham keberlangsungan saat ini menetap di kenyataan

untuk sesuatu yang secara samar menyenangkan, harapan muluk, dan dengan gambaran rincian yang kurang jelas.

Harus dicatat bahwa kurangnya keyakinan dalam paham keberlangsungan tidaklah secara penuh tidak sesuai dengan suatu sikap religius, meskipun mungkin kebanyakan umat yang tulus dalam semua agama memiliki beberapa keyakinan seperti itu, sesamar apapun. Sebagai contoh, agama Yahudi, hanya sedikit menyinggung tentang kehidupan setelah kematian (meskipun hal ini tidak disangkal), dan mungkin banyak orang Yahudi ortodoks (*peny*. kolot, memegang teguh peraturan atau ajaran resmi) yang hanya memiliki sedikit atau tidak sama sekali keyakinan akan hal ini. Hal ini sebagian disebabkan oleh sikap bungkam dari kebanyakan Alkitab Ibrani (dikenal dalam Kristen sebagai Perjanjian Lama) tentang masalah itu, dan sehubungan dengan hal ini perhatian utama orang Yahudi terhadap rasnya serta keberlangsungan rasnya itu sangatlah penting – sebagaimana dalam kasus mereka yang sekuler di atas. Hubungan itu, tentu saja, merupakan hubungan timbal balik: orang Yahudi, fokus pada keberlangsungan rasnya, hanya memiliki sedikit pemikiran tentang keberlangsungan dirinya sendiri. Penganut sekuler, menolak keberlangsungan diri, meletakkan harapannya pada rasnya. Perhatian bagi banyak umat Kristiani terhadap permasalahan sosial masa kini kerap kali mengarah pada sikap bungkam terhadap pandangan keberlangsungan ini, dan bahkan terkadang sampai pada suatu sikap skeptis secara terang-terangan. Dalam beberapa kasus, hal ini terlihat seperti kepatuhan terselubung terhadap pandangan materialistik yang dominan pada masa sekarang ini.

Tentu saja terdapat banyak orang yang percaya – entah itu benar atau tidak – bahwa mereka dapat berhubungan

dengan orang-orang yang telah meninggal dunia. Para medium yang menyatakan mampu untuk melakukan hal ini sangatlah banyak, dan ketika beberapa di antaranya (tidaklah mungkin untuk mengatakan jumlahnya) berbuat curang, dan beberapa di antaranya ada yang menipu dirinya sendiri, akan tidak bijaksana bila menganggap bahwa hal-hal tersebut selalu begitu. Penerawang asli, seorang penyembuh spiritual dan orang-orang lain yang memiliki bakat khusus seperti itu tak dapat disangkal ada di dunia ini, seperti siapapun yang siap mengambil bagian dalam penyelidikan secara jujur dapat segera ditemukan. Tetapi dalam benak masyarakat pada umumnya, orang-orang seperti itu masih cenderung (meskipun mungkin lebih sedikit) untuk disingkirkan *en masse* (*peny*. secara menyeluruh/masal) karena dianggap sebagai penipu atau pembohong ulung. Mereka yang pergi berkonsultasi dengan para medium kerap kali melakukannya diam-diam, menyembunyikan kenyataan tersebut dari sahabat-sahabat mereka sebagai sebuah rahasia buruk yang akan sangat memalukan bila sampai terkuak. Sementara perhatian berlebihan terhadap masalah ini bukanlah hal yang penting, suara skeptis yang mencemooh dari banyak orang yang berpikiran materialistis merupakan sebuah tanggapan yang kurang mendasar terhadap sesuatu yang menyedihkan – terkadang bahkan dicela – diabaikan.

Pengekangan

Oleh karena rasa takut terhadap kematian mengakar begitu kuat dalam diri setiap orang, pengembangan atas sikap skeptis total dapat menimbulkan banyak penderitaan. Bahkan seorang psikolog yang hebat seperti alm. Dr. Ernest Jones, penulis biografi Freud, menganggap perlu untuk menyatakan bahwa sangatlah penting untuk menghilangkan semua bentuk kepercayaan atas kehidupan setelah kematian dalam pikiran setiap orang. Sekarang, apabila pada akhirnya dapat dibuktikan (yang sebenarnya tidak bisa) bahwa tidak ada kehidupan setelah kematian, dan jika lebih lanjut dimungkinkan melalui analisis psikologis atau beberapa metode serupa lainnya untuk menghilangkan semua rasa takut akan kematian, hal ini mungkin dapat menjadi hal yang baik. Namun karena premis-premis (*peny*. apa yang dianggap benar sebagai landasan kemudian) ini tidak dapat dibuktikan, pernyataan tersebut dipungkiri kebenarannya. Kenyataannya adalah psiko-analisis ortodoks dapat menemukan jawaban tentang permasalahan seksualitas, yang mana sebagian besar (meski tidak seluruhnya) dapat ditangani. Akan tetapi metode tersebut tidak dan belum memiliki kemampuan yang cukup untuk menjawab permasalahan mengenai kematian. Apa yang gagal dilihat oleh Dr. Jones (yang adalah pengikut paham Freud) adalah bahwa satu-satunya akibat dari usaha seperti itu merupakan pengekangan. Pengekangan secara singkat dapat diartikan sebagai ‘proses aktif untuk mengeluarkan dan menolak, menghilangkan dari kesadaran, pandangan-pandangan dan dorongan-dorongan yang tidak

dapat diterima'.[1] Kita dapat menyebutnya sebagai penipuan terhadap diri sendiri yang berhasil dengan baik. Efeknya yang merusak pada psikologis sangatlah dikenal, ucapan terima kasih ditujukan pada Sigmund Freud dan para pengikutnya. Dalam hal ini berarti kita menipu diri kita sendiri bahwa kita tidak takut dengan kematian – dan sebenarnya terdapat sangat banyak orang yang melakukan hal seperti ini. Ajaran Buddha sesungguhnya adalah sebuah metode yang lebih baik dan lebih radikal dalam mengatasi pengekangan seseorang dibandingkan metode psiko-analisis, dan seringkali merupakan tugas yang sulit untuk meyakinkan orang-orang bahwa apa yang sesungguhnya mereka sadari bukanlah 'rasa tidak takut', tetapi hanyalah mengekang ketakutan mereka akan kematian. Pada titik ini, para pembaca dengan rendah hati dianjurkan untuk menimbang secara serius kemungkinan bahwa ia telah melakukan hal ini, merenung dalam pikirannya bahwa dalam sifat alamiah segala sesuatu, sebuah reaksi negatif seketika tidaklah membuktikan apapun. Jika pada kenyataannya terdapat kecenderungan naluriah untuk menghindar dari semua subjek tersebut, jawabannya sesungguhnya jelas, meskipun mungkin sulit untuk diterima. Hal ini disebabkan tidak hanya karena ketakutan itu sendiri tetapi juga kecongkakan – kepercayaan bahwa seseorang 'lebih tinggi'.

1 Hinsie & Shatzky, Psychiatric Dictionary, Oxford University Press, 1940

Konsekuensi

Akibat-akibat dari sikap penolakan penuh terhadap kemungkinan adanya keberlangsungan (yang sangat diamini oleh Dr. Jones) adalah perlawanan dari rasa takut terhadap kematian, baik dalam bentuk yang terlihat jelas ataupun berupa pengekangan. Dalam kedua bentuk itu terdapat suatu penyimpangan psikologis yang menimbulkan penderitaan, apapun bentuk itu. Oleh karena sikap penolakan seperti ini menyebar sangat luas dalam banyak aspek kehidupan manusia di dunia saat ini (dan bahkan disarankan secara resmi di beberapa tempat), efek-efek merusak ini, pada suatu skala yang sangat luas, agak tak dapat dielakkan. Singkatnya, dapat diasumsikan bahwa jika pada kenyataannya tidak ada keberlangsungan, kita tidak akan memiliki ketakutan akan kematian ini.

Dalam lingkungan masa kini, seseorang yang berpikir demikian, atau yang ingin berpikir sebaliknya, berada dalam suatu dilema. Menganggap bahwa ia bukanlah seorang ahli psikologi atau ahli spiritualisme atau hal-hal semacam itu, ataupun sebaliknya, seorang penganut kepercayaan ortodoks terhadap salah satu keyakinan tradisional, kemungkinan ia terganggu oleh keraguan dan hanya memiliki gagasan kabur tentang apa yang ia 'yakini'. Ia boleh jadi terjebak dalam spekulasi fantasinya. Tidaklah cukup jelas bagi dirinya dengan dasar apa ia dapat menentukan keabsahan dari pandangan-pandangan ini. Di bawah pengaruh lingkungan sekitarnya, kepercayaannya, meskipun bisa jadi samar-samar

tapi mungkin berdasarkan pada beberapa intuisi murni, mampu untuk melemahkan dan menjatuhkannya dalam saat-saat krisis. Dalam kasus demikian, suatu pemutusan tegas dari seluruh pandangan seperti itu sebagai 'pikiran penuh harapan', untuk saat itu dapat memberikan suatu rasa kelegaan (terutama di mana pemikirannya tentang alam baka cenderung untuk menimbulkan ketakutan berlebihan mengenai hukuman-hukuman mengerikan). Semua hal ini harus diterima, dan mungkin hanya dengan alasan itulah para pemikir seperti Dr. Jones memberikan pernyataan seperti yang telah mereka utarakan. **Nyatanya, tentu saja, hal tersebut tidaklah memecahkan permasalahan sebenarnya.**

Akibat-akibat sosial dan personal dari 'solusi Jonesian' tidaklah berhenti di sini. Sikap negatif ini adalah hasil dari suatu pandangan materialistik pada dunia – meskipun hal tersebut masih dipegang oleh banyak ilmuwan – sesungguhnya telah ketinggalan zaman. Dalam inti materialistik, hal itu juga cenderung mengurangi penghargaan kita terhadap kehidupan manusia. Pandangan tradisional Kristen bahwa 'hewan-hewan tidaklah memiliki jiwa' sesungguhnya adalah semi-materialistik. Mereka yang berpikir bahwa manusia adalah suatu kasus spesial cenderung terlalu mudah menerima pandangan tersebut (yang mana, sayangnya, ada dukungan Kitab Injil) bahwa hewan-hewan sepenuhnya lebih rendah daripada manusia dan dapat dianggap tidak ada nilainya – oleh sebab itu di banyak pabrik, peternakan dan banyak lagi tempat lainnya melakukan kekejaman terhadap binatang. Materialis sejati berjalan selangkah lebih maju dengan menganggap dirinya sebagai "binatang". Akibat-akibat ekstrim dari penerapan radikal pandangan ini dapat dilihat di banyak tempat saat ini, dan kerap kali terlihat mengerikan.

Namun bahkan saat dilakukan dengan ‘humanisme liberal (kemanusiaan bersifat bebas)’, hal itu dapat jadi cukup buruk. Kekuatan atas kehidupan dan kematian diberikan pada profesi kedokteran dan lainnya hingga sampai pada batasan yang kadangkala agak tidak bertanggung-jawab. Bedah transplantasi, sebagai contoh, didasarkan pada pandangan kematian yang sepenuhnya tidak etis menurut standar tradisional, terpisah sepenuhnya dari segala pertimbangan ‘relijius’ apapun, dan penolakan yang sama terjadi pula pada kasus aborsi.

Kematian dan Umat Buddha

Lalu sikap apa yang semestinya dimiliki oleh seorang umat Buddhis sejati terhadap kematian? Mari pertama kita catat bahwa dalam Kristiani Tradisional, sebagaimana dalam Gereja Katholik Roma (yang lebih memiliki kebijaksanaan), perhatian besar diberikan pada kematian. Ritual-ritual khusus dilakukan, dan setiap upaya dilakukan untuk membantu orang-orang yang sekarat untuk meninggal dengan kerangka pikiran yang dianggap benar. Bagi mereka yang tidak memiliki keyakinan pada alam baka, semua hal seperti itu tidaklah berarti. Bagi umat Buddhis dan penganut paham 'keberlangsungan' non-Katholik lainnya, mereka dapat lebih terbuka terhadap kritik-kritik tertentu, namun *dasar* ajarannya sepenuhnya dijalankan. Khususnya dalam ajaran Buddha Tibetan, terdapat ketaatan yang serupa, sementara di negara-negara Theravada hal tersebut merupakan kewajiban bagi seorang bhikkhu *vipassana* untuk membantu mereka yang sekarat. Tentu saja, kerangka pikiran mengenai bagaimana seorang penganut ajaran Buddha meninggal tidaklah serupa dengan yang diharapkan dari pengikut sebuah agama '*theistik*'. Namun setidaknya lebih baik untuk mencoba memberikan pemahaman demikian kepada mereka yang sekarat semampu kita, daripada memberikan obat penenang agar mereka menjadi tidak sadar sebagai standar baku yang rutin dilakukan. Dengan cara itu, mereka akan terlahir lagi di kehidupan berikutnya dalam keadaan yang sama seperti

kebutaan dan kebingungan yang telah mereka lalui selama kehidupan ini. Mari kita catat sekali lagi bahwa pertimbangan-pertimbangan seperti itu hanya dapat ditolak sebagai tidak cukup berharga jika kita sangat yakin bahwa tidak ada bentuk kehidupan berikutnya apapun – dan bahkan dengan dasar itu dapat jadi sangat kejam untuk menghilangkan kenyamanan itu dari mereka yang sekarat. Karenanya saran yang dibuat dalam lingkaran humanis bahwa rumah sakit keagamaan harus dihilangkan, hanya dapat dikarakteristikkan sebagai hal yang buruk. Beberapa rumah sakit seperti itu dapat jadi sangat tidak bermanfaat, tetapi sebagian besar setidaknya dapat memberikan sedikit kenyamanan bagi mereka yang sedang sakit dan sekarat. Tentu saja idealnya, mereka semua semestinya adalah para bhikkhu yang telah terlatih!

Namun demikian, saat seseorang benar-benar sekarat sesungguhnya sudah agak terlambat untuk baru memulai berpikir serius tentang kematian. Kita semestinya telah membiasakan diri kita dengan pemikiran seperti itu jauh sebelum kita berharap hal itu akan terjadi. Dan di samping itu, bahkan bagi mereka yang masih muda dan kuat, kematian masih dapat terjadi secara tiba-tiba. *Mors certa – hora incerta*, “Kematian itu pasti – waktunya yang tidak pasti.” Memiliki pemikiran semacam ini di dalam pikiran adalah sebuah aspek penting dalam Pengertian Benar bagi umat Buddha. Dan karenanya latihan Buddhis seperti Meditasi terhadap Kematian (*peny.* objek) – tidak terlalu populer di Dunia Barat – mestilah dikembangkan. Kematian bagi umat Buddha sesungguhnya bukanlah akhir dari segalanya – namun kematian berarti putusnya seluruh ikatan yang mengikat kita terhadap keberadaan kita sekarang, dan karenanya, semakin kita tidak terikat pada dunia ini dan belenggunya, semakin siap kita dalam menghadapi kematian, dan pada akhirnya

semakin dekat kita melalui jalan yang menuju pada Keadaan Tanpa Kematian – inilah salah satu nama dari *Nibbana*: amata – “Keadaan Tanpa Kematian”. Sementara itu, bagi mereka yang belum terlalu jauh menempuh Jalan, kematian tidak dapat dipisahkan dari kelahiran. Keberadaan dalam dunia fenomena ini (samsara) adalah lingkaran kelahiran dan kematian. Yang satu tidak dapat dipahami tanpa yang lainnya, dan tidak dapat ada tanpa keberadaan yang lainnya.

Kita semua takut pada kematian, namun sebenarnya kita juga harus takut pada kelahiran yang mengikutinya. Dengan latihan, hal ini tidak selalu terjadi. Ketakutan akan kelahiran lagi tidak terlalu kuat dibandingkan dengan ketakutan akan kematian. Hal ini merupakan bagian dari pandangan pendek kita pada umumnya (bagi mereka yang benar-benar percaya akan kelahiran lagi), dan kenyataan tersebut harus dihadapi. Pencerahan Sempurna hanya akan dicapai saat ada hasrat untuk mengubah seluruh bentuk “kelahiran kembali” – bahkan yang paling menyenangkan sekalipun. Meskipun kemudian sebagai langkah pertama, penerimaan atas kenyataan akan kelahiran kembali dapat membantu mengatasi ketakutan akan kematian, kemelekatan terhadap kelahiran lagi itu sendiri juga selanjutnya harus diatasi secara bertahap.

Mengharapkan Kematian

Meskipun ada ketakutan yang teramat sangat pada kematian, secara aneh juga ada cukup keinginan untuk menerimanya. Analisis-psikologis memiliki cara yang bagus untuk membicarakan hal ini, walaupun mungkin tidak terlalu jelas. Tetapi kenyataannya tetap bahwa banyak orang menunjukkan kecenderungan untuk bunuh diri, atau bahkan benar-benar melakukannya, untuk alasan apapun itu. Sang Buddha sebenarnya menggolongkan 'harapan kematian' ini sebagai kelompok ketiga dari tiga jenis kemelekatan: selain hasrat untuk kenikmatan duniawi yang kita temukan pada Kebenaran Mulia Kedua dan hasrat untuk menjadi (*bhavatanha*) dan hasrat untuk tidak menjadi (*vibhavatanha*). Karena hidup dalam sifat alamiahnya sangatlah penuh tekanan, kita tidak pernah dapat memperoleh segalanya sesuai keinginan kita sendiri, dan karena itu ada kepentingan untuk terlepas dari semua hal tersebut. Kekeliruannya, tentu saja, terletak pada kenyataan bahwa seseorang tidak dapat begitu saja "melangkah keluar", karena kematian dengan cara bunuh diri, sebagaimana pula kematian lainnya, segera diikuti oleh kelahiran lagi di suatu alam kehidupan atau lainnya – dimana cukup mungkin merupakan dunia yang lebih buruk daripada dunia yang ditinggalkannya. Pandangan tradisional Kristen sebenarnya adalah bahwa bunuh diri merupakan dosa yang berat – yang berarti bahwa "keluar dari tungku penggorengan dan masuk ke dalam api." Beberapa analis-psikologis berkata

– dengan bodoh – tentang “dasar Nirvana” sehubungan dengan harapan kematian. Tetapi apa yang kita hadapi di sini sesungguhnya bukanlah dorongan menuju pembebasan sejati, melainkan hanya sebuah reaksi untuk melarikan diri. Hanya jika melalui pandangan yang lebih mendalam daripada pandangan Freudian, perubahan ini diikuti oleh ketenangan penuh dapat menjadi Kedamaian Sejati yang menjadi tujuan ajaran Buddha. Hal ini tidak akan terjadi secara spontan. Mesti dicatat bahwa ‘harapan kematian’ di sini merujuk pada ‘pandangan ekstrim tentang pemusnahan diri’ yang telah dinyatakan sebelumnya. Dalam suatu bentuk yang agresif hal tersebut bahkan dapat digunakan sebagai topeng untuk menekan ketakutan terhadap kematian. Hal ini kelihatannya mampu menjelaskan gelora yang dimiliki oleh orang-orang seperti Dr. Ernest Jones yang menegaskan hasrat mereka untuk menolak pandangan keberlangsungan. Dengan cara bertanya-tanya, mungkin disebutkan bahwa seorang ahli biologi terkemuka telah menulis laporan yang menyatakan bahwa apakah kita memercayai atau tidak pada keberlangsungan sepenuhnya ditentukan oleh gen kita. Kelihatannya hal ini akan mendorong paham determinisme yang terlalu jauh.

Psikologi Paham Keberlangsungan dan Anti-Keberlangsungan

Tentu saja, mudah untuk ditebak bahwa mereka yang percaya pada beberapa bentuk paham keberlangsungan merupakan korban dari pikiran penuh harapan, fantasi, dan semacamnya. Dan dalam banyak kasus terdapat contoh serupa atas dugaan tersebut. Tetapi apa yang biasanya kurang dicermati adalah kenyataan bahwa situasi yang bertolak belakang juga ada. Seperti yang telah diketahui, sejumlah kasus sehubungan dengan kepercayaan fanatik dan intoleran dalam "kematian sebagai akhir segalanya" dapat ditemukan. Bahwa sikap ini menutupi tekanan ketakutan akan kematian telah disarankan sebelumnya. Hal ini juga menyalahi ukuran kepongahan: dengan mengadopsinya, seseorang terlihat "*scientific*", "realistik", "tangguh", dan seterusnya. Bahkan pada beberapa batasan menjadi karakteristik ke-maskulin-an seseorang (kesangsian dalam kisah 'istri tua', dan sebagainya). Kenyataan bahwa lebih banyak wanita daripada pria yang pergi ke Gereja mungkin sebagian karena kenyataan bahwa wanita pada umumnya merasa kurang penting untuk menaruh perhatian pada 'tindakan' ini dibandingkan dengan pria.

Terpisah dari faktor-faktor ini, sikap ini juga, anehnya cukup, memberikan suatu perasaan “keamanan”. Seseorang telah menetapkan pikirannya atas jawaban pertanyaan tersebut dan sekarang dapat mengabaikannya, dan berfokus pada hal lainnya. Hal ini memungkinkan para ilmuwan – dan para politisi – untuk membuat keputusan “realistik” tanpa merujuk pada penolakan tradisi. Juga, dengan memisahkan keseluruhan cabang fenomena dari kebutuhan untuk penyelidikan, hal itu membantu untuk membuat pengetahuan *scientific* kita menjadi lebih “teratur dan rapi”. Sayangnya bagi tipe pandangan seperti ini, bagaimanapun juga, ada lobang besar pengetahuan yang berlari tepat melawan segala jenis pandangan mekanistik-materialistik mengenai dunia ini. Berbagai jenis fenomena paranormal – beberapa berhubungan langsung dengan pertanyaan mengenai keberlangsungan – sangat terbukti kebenarannya sehingga untuk menyapu habis hal-hal itu agaklah menyulitkan. Beberapa ilmuwan berusaha untuk mengabaikan segala hal itu dan hanya bertindak biasa seperti “tidak ada apa-apa di sana”. Sedikit ilmuwan lainnya – namun merupakan minoritas yang berkembang – menyelidiki, dan sebagai hasilnya menyakini bahwa setidaknya ada sesuatu “di sana”, dengan cara apapun Anda menjelaskannya. Yang lainnya tidak dapat melakukan salah satu hal-hal ini, yakni, mereka tidak dapat mengabaikan keseluruhan subjek tersebut ataupun menyelidikinya dengan objektifitas murni. Oleh karenanya mereka menetapkan diri mereka sebagai “*debunker*” (*peny*. pembongkar). Mereka menetapkan untuk “membongkar” atau “menolak” apapun yang tidak mereka setujui.

Anggapan tersebut berpengaruh karena, diakui dan dengan jelas, terdapat beberapa cenayang yang menipu dan

sebagainya, karenanya semua orang seperti itu dianggap penipu atau pada beberapa tingkatan terperdaya. Terdapat sejumlah buku dan artikel yang muncul beberapa tahun belakangan, dengan tekun "membongkar" berbagai kasus fenomena paranormal klasik. Tetapi penyelidikan yang dilakukan secara netral kerap kali menunjukkan bahwa, apapun yang mungkin menjadi kelemahan dalam laporan kasus-kasus ini, para debunker sesungguhnya telah pergi terlalu jauh melampaui segala kritik yang beralasan dan terkadang diri mereka sendiri – tanpa bantahan – agak tidak bermoral. Kasus yang terkenal tentang "Bridey Murphey" yang terjadi beberapa tahun lalu menggambarkan hal ini. Beberapa "pembongkaran" kisah ini yang terlihat sangat meyakinkan berubah menjadi tanda yang cukup luas dalam penyelidikan lebih lanjut. Begitu pula salah satu buku mengenai hipnotis, memperoleh cemoohan dalam upayanya untuk melihat kehidupan-kehidupan lampau dengan metode ini. Sang penulis menyebut hal ini "sekeranjang sampah", dan dengan jelas sengaja memberikan saran curang melalui hipnotis – sebuah saran yang tidak hanya aneh tapi juga penuh tipuan. Dan penulis saat ini suatu ketika mendengar seorang psikologis wanita yang sangat pintar berkata: "Lebih baik saya percaya pada apapun daripada menerima dugaan: hal tersebut akan merusak seluruh konsep pengetahuan saya tentang dunia ini!" Mungkin seseorang bahkan dapat sedikit bersimpati terhadap wanita ini; tidak lain karena dugaan, semisterius apapun juga, merupakan kenyataan yang dapat dibuktikan, terserah padanya untuk memperbaiki konsepnya tentang dunia. Namun demikian, ia dengan rapi merangkai ungkapan mengenai dilema itu yang mana banyak ditemukan oleh orang-orang berpendidikan dan terlatih pada masa kini.

Merangkum semua hal di atas, sangatlah penting untuk waspada terhadap motif psikologis yang mungkin mendasari berbagai sikap berbeda terhadap keseluruhan permasalahan ini – tidak hanya dalam diri orang lain namun juga dalam diri sendiri. Saat kepercayaan yang membabi buta dan pemikiran yang tidak kritis dalam hal-hal mistis disesalkan (dan memiliki bahayanya sendiri yang serius), ekstrim yang bertolak belakang tentang penolakan penuh juga mesti ditindaklanjuti dengan lebih waspada dan hati-hati daripada yang kerap kali diperoleh.

Spiritualisme dan Hal Mistis

Walaupun ajaran Buddha tidak terlalu mendorong minat terhadap permasalahan ini, tentu saja tidak berarti menolak keberadaan berbagai kelompok makhluk yang "bertubuh". Mereka berdiam dalam berbagai alam dan ruang, beberapa lebih tinggi dan lebih menyenangkan daripada dunia ini, sementara yang lainnya, seperti yang disebut alam "hantu kelaparan" (*peta*) lebih menyedihkan. Mereka nyata secara relatif – yakni, tidak lebih "nyata" daripada kita sendiri di dunia ini. Mereka semua, tanpa pengecualian, tergolong dalam alam *samsara* atau "kelahiran dan kematian", dan karenanya alam manapun yang mereka huni hanyalah sementara, meskipun dalam beberapa contoh mungkin dapat jadi sangat lama menurut ukuran standar manusia. Di sini tidak ada kontradiksi dengan pemikiran tentang kelahiran lagi di bumi ini, karena seseorang terlahir di suatu alam tergantung pada *kamma*-nya sendiri, keadaan manusia hanya merupakan salah satu dari berbagai kemungkinan (meskipun yang secara khusus adalah yang terpenting, karena Pencerahan dari alam kehidupan lainnya sebenarnya tidak dimungkinkan). Oleh karenanya, kelahiran sebagai manusia dianggap sebagai berkah karena sangatlah jarang – sebuah kesempatan berharga yang sangat bodoh untuk disia-siakan. Juga dinyatakan dalam naskah bahwa manusia memiliki "tubuh-pikiran, yang lengkap dalam tiap bagiannya," yang kelihatannya berhubungan dengan tubuh "*astral*" atau "*etheric*" yang dirujuk oleh para okultis

(*peny.* ahli ilmu gaib yang tidak dimiliki oleh orang biasa).

Okultis yang bertanggung jawab – yang sesungguhnya banyak – tentu saja, dengan sepenuhnya menyadari bahaya dari keterlibatan yang kurang hati-hati terhadap permasalahan-permasalahan ini, yang kerap kali mereka tekan. Para penghuni alam lainnya bukanlah makhluk yang tercerahkan, dan meski beberapa tanpa diragukan lagi lebih bijaksana dan lebih tinggi daripada kebanyakan manusia, yang lainnya tidak, dan bahkan dapat menggunakan suatu kekuatan, yang terlihat jelas jahat.

Bukanlah tugas bagi para bhikkhu Buddhis untuk berlatih seni gaib apapun – malah sesungguhnya melarang hal-hal itu – meskipun hal tersebut tidak jarang dilakukan di Dunia Timur. Penganut ajaran Buddha di Dunia Barat juga semestinya tidak terlibat dalam permasalahan seperti itu. Namun jika mereka melakukannya (seperti kebanyakan melakukannya, apapun yang dikatakan sebaliknya), mereka setidaknya harus sangat berhati-hati untuk berkonsultasi hanya dengan para praktisi yang bertanggung jawab dan berhati-hati dengan standar moral yang tinggi. Orang-orang seperti itu tidaklah sulit dijumpai, dan sering kali adalah orang-orang dengan karakter yang sangat baik. Namun harus selalu diingat dalam pikiran bahwa bahkan pesan-pesan yang asli dari sumbernya dapat menjadi salah, karena mereka masih, dalam berbagai tingkatan, dungu. Untuk alasan ini pula, keremehan yang dikenal luas dari begitu banyak pesan "roh" tidak membuktikan apa-apa tentang kebenarannya.

Para makhluk dari alam-alam yang lebih tinggi dikenal sebagai *deva* dalam ajaran Buddha, dan kelihatannya banyak di antaranya yang sungguh-sungguh berniat untuk menolong

manusia sejauh kekuatan mereka memungkinkan. Bahkan mungkin dapat dikatakan bahwa, tidak ada perbedaan mendasar antara *deva* yang lebih tinggi dan para *bodhisattva* dalam tradisi Mahayana.

Beberapa orang secara alamiah merupakan *psychic* (*peny*. orang-orang dengan kemampuan batin), dan beberapa bahkan mengembangkan kekuatan batin sebagai hasil dari meditasi. Kekuatan-kekuatan seperti itu sangatlah nyata, namun mestinya tidak dicari atau terikat padanya, jika diperoleh. Jika kekuatan-kekuatan tersebut diperoleh tanpa pengetahuan atau kemurnian batin yang cukup, mereka dapat jadi sangat merusak. Merupakan salah satu dari banyak ilusi lainnya dari humanis liberal modern bahwa hal-hal seperti "ilmu sihir" tidaklah ada. Kemarahan atas perlakuan kejam dari para penyihir nyata atau dugaan pada masa lampau mestinya tidak menuntun kita untuk membayangkan bahwa keseluruhan hal tersebut adalah mitos. Jadi kita haruslah sangat berhati-hati untuk melakukan kontak dengan alam-alam gaib, bukan karena alam-alam tersebut tidak ada (jika demikian kasusnya, hanya sedikit bahaya yang dapat ditimbulkan), tetapi karena mereka *ada*.

Apa itu Kematian?

Sekarang kita masuk ke dalam definisi kematian dalam ajaran Buddha. Menurut YM. Nyanatiloka[2], kematian biasanya disebut "lenyapnya indera vital terbatas pada satu kehidupan tunggal, dan bersamaan dengan fisik-kesadaran proses-kehidupan yang umumnya disebut 'Manusia, Binatang, Kepribadian, Ego', dan seterusnya. Dengan kata lain sesungguhnya kematian adalah peleburan dan pelenyapan dari setiap kombinasi mental-fisik sesaat yang terjadi berulang kali, dan karenanya terjadi pada setiap saat."

Definisi ini sangatlah penting. Setiap kejadian (yakni, jutaan kali per detik) "Saya" mati dan "Saya" lahir lagi, dengan kata lain, "Saya" yang baru mengambil alih yang lama yang telah hilang selamanya. Pada akhir kehidupan fisik "saya" pada saat bersamaan terdapat pemutusan hubungan antara proses mental ini dan tubuh, yang dengan cepat lapuk pada akhirnya. Tetapi kelahiran lagi dengan cara yang tepat sama adalah terjadi dengan segera pada beberapa alam, baik melalui pembuahan dalam rahim atau lainnya.

Maka kematian, kecuali dalam kasus para Arahat (yang akan kita bahas secara singkat), dalam pandangan ajaran Buddha, tidaklah terpisahkan dari kelahiran. Namun dua jenis kelahiran dibedakan: kelahiran dari kehidupan ke kehidupan, dan kelahiran dari saat ke saat, sebagaimana yang diindikasikan pada definisi di atas. Beberapa orang saat ini percaya bahwa

---

2 Buddhist Dictionary, Colombo 1950

sang Buddha hanya mengajarkan yang terakhir. Hal ini tidak beralasan. Ada ratusan rujukan terhadap kelahiran lagi dalam naskah-naskah Buddhis dari seluruh tradisi, dan mereka tidak dapat dengan gamblang dijelaskan baik sebagai "simbol" (apapun maknanya) atau sebagai "penerimaan terhadap kepercayaan umum" (hal ini tidaklah benar, karena pada masa kehidupan sang Buddha "setiap orang percaya akan kelahiran lagi"). Demikian pula tidak diperlukan penjelasan untuk hal itu, karena terdapat begitu banyak bukti yang meyakinkan dari realitas proses (lihat **Lampiran**).

Apa itu Kelahiran Lagi?

Meskipun "kelahiran lagi dari waktu ke waktu" sangatlah penting untuk dipahami dan tidak boleh diabaikan, apa yang benar-benar kita perhatikan di sini adalah "kelahiran dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya". Sehubungan dengan hal ini, dua hal umum, poin-poin minor tertentu mesti dibuat. Istilah "lahir" (*jati*) di sini tidak terbatas pada kelahiran melalui rahim, namun menyangkut proses-proses lainnya seperti kemunculan spontan makhluk-makhluk di alam-alam tertentu. Kelahiran manusia sederhananya adalah kasus tertentu. Juga terdapat pertanyaan mengenai "keadaan antara" di antara kelahiran-kelahiran. Beberapa umat Buddha, dan lainnya, berbicara tentang keadaan-keadaan itu. Hal ini benar-benar hanya merupakan pertanyaan semantik (*peny*. makna ungkapan atau struktur makna kalimat): dalam pandangan Theravada, setidaknya, keadaan antara apapun di antara keberadaan suatu makhluk merupakan "kelahiran lagi" itu sendiri.

Alasan mengapa kelahiran lagi, dari jenis apapun, terjadi adalah karena kekuatan *tanha* atau kemelekatan yang tak terbatas, dikondisikan oleh ketidakpedulian. Kekuatan ketidakpedulian dan kemelekatan ini dapat dibandingkan dengan arus listrik yang sangat tinggi. Untuk menganggap bahwa hal tersebut (kelahiran) akan berhenti pada saat kematian fisik sebenarnya kurang beralasan, dan bertentangan dengan

hukum kekekalan energi. Atas pertanyaan mengenai identitas makhluk yang lahir lagi dengan yang sebelumnya telah mati, jawaban terbaik adalah yang diberikan oleh YM. Nagasena kepada Raja Milinda: “Hal tersebut tidaklah sama maupun berbeda” (*na ca so na c’añño*). Keseluruhan proses tersebut sesungguhnya cukup impersonal, namun kelihatannya suatu makhluk ada dan dilahirkan lagi. Karenanya kita dapat membuat perbedaan jelas antara istilah “Reinkarnasi” dan “Kelahiran lagi”.

“Reinkarnasi” merupakan istilah yang digunakan oleh mereka yang percaya bahwa suatu entitas nyata (sebuah “jiwa”) ada dan berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan selanjutnya, menempati tubuh yang berganti-ganti. Secara harfiah, hal ini mestinya hanya diterapkan pada manifestasi dalam tubuh “daging” (fisik), meskipun sudah umum diterapkan pada keadaan tubuh pula. “Kelahiran lagi” menunjukkan pandangan ajaran Buddha bahwa meski ini yang kelihatannya terjadi, proses yang sebenarnya adalah sepenuhnya impersonal. Karenanya, apa yang dalam kebenaran relatif muncul (dan dapat dialami oleh beberapa makhluk) sebagai Reinkarnasi, adalah kebenaran mutlak dari Kelahiran lagi. Rumus dari Sebab Akibat (*paticca-samuppada*) menggambarkan proses tersebut sebagai berikut: ketidakpedulian mengkondisikan *sankhara* (*kamma* dari pola-pola personal), *sankhara* mengkondisikan kesadaran, kesadaran mengkondisikan tubuh dan pikiran, dan seterusnya. Hal ini berarti pola atau “bentuk” dari karakter seseorang didasari oleh ketidakpedulian; pola ini dituruti, seperti lelehan pada lilin, pada kesadaran baru muncul dalam rahim (atau yang lainnya), dimana perkembangan dari suatu makhluk baru (tubuh dan pikiran) bergantung.

Anggapan orang Barat bahwa ciri karakter dan mental secara

genetika diwariskan tidak diterima dalam ajaran Buddha; memang benar, mungkin ada beberapa elemen genetika, terpisah dari sisi fisik murni, namun warisan yang mendasar di sini adalah *kamma*. Warisan yang nyata dari ciri mental dapat dijelaskan dalam banyak cara. Sebagian, hanyalah merupakan asumsi-asumsi. Jika seorang anak menjadi musisi, orang-orang akan mengingat bahwa pamannya George adalah pemain clarinet (*peny*. sejenis alat musik tiup), satu kenyataan yang dilupakan adalah bahwa anak tersebut buta nada. Pengaruh orang tua dan lingkungan lainnya tak diragukan dapat sangat berpengaruh, terutama saat kita mengizinkan pengaruh bawah sadar (telepati). Sir Alister Hardy bahkan telah mengemukakan bahwa gen mungkin mampu untuk dipengaruhi secara telepati. Lebih lanjut, "pilihan" dari orang tua seseorang terikat dan dipengaruhi oleh suatu persamaan, dan bahkan oleh hubungan *kamma* dari masa lampau. Dengan tanda yang sama, pendapat bahwa mungkin untuk membiakkan suatu ras "klon" dengan reaksi kepemilikan yang identik, tidak diragukan berkaitan erat dengan dunia *science fiction*. Orang-orang seperti itu yang meskipun dibiakkan (klon) tidak akan identik secara kamma, seperti pula pada kembar yang identik. Hidup tidaklah semekanis seperti itu semua.

Kematian dan Arahat

Bagi mereka yang telah mencapai Pencerahan Sempurna dalam kehidupan ini, kematian tubuh membawa serta akhir dari seluruh keberadaan individu: setidaknya menurut ajaran Theravada. Hal ini disebut *anupadisesa-nibbana*, "Nibbana tanpa sisa kelompok kehidupan". Sementara pencapaian akhir Nibbana semestinya tidak disalah-artikan hanya sebagai pelenyapan dalam dunia materi (meskipun beberapa orang terpelajar menafsirkannya demikian), tidak ada hal positif yang dapat didasarinya. Hal tersebut bukanlah kepunahan diri, karena diri tidak pernah nyata sejatinya, dan bukan "masuk ke Nibbana", karena tidak ada makhluk yang masuk. Namun hal tersebut merupakan penghentian akhir dari lima kelompok kehidupan yang merupakan hasil dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Kita dapat berpikir hal tersebut sebagai suatu keadaan dari kedamaian sejati, dan mungkin kita dapat menganggapnya demikian. Itulah Keadaan Tanpa Kematian.

Meditasi dan Kematian

Dalam penelitiannya yang mendalam terhadap metode meditasi Buddhis, YM. Dr. Vajirañana mengatakan hal ini tentang meditasi perhatian penuh pada kematian: "Sebenarnya (metode) meditasi ini termasuk dalam meditasi Vipassana, karena sang murid harus mengembangkannya saat mengamati persepsi *anicca, dukkha, dan anatta*"[3].

Saat YM. Somdet Phra Vanarata, selanjutnya menjadi Wakil Sangha Thailand, mengunjungi Wat Dhammadipa, Hampstead, London, pada 23 Oktober 1968, beliau berbicara mengenai subjek kematian. Beliau mengatakan bahwa kita sangatlah beruntung dapat terlahir dalam keadaan manusia, yang memiliki seluruh kemampuan indera dengan sempurna, karena hal ini memberikan kesempatan pada kita untuk mendengarkan dan mempraktekkan Dhamma. Hal ini merupakan keuntungan yang mestinya tidak kita sia-siakan karena terlahir dalam alam manusia adalah hal yang sangat jarang. Jika manusia dilahirkan buta atau tuli, atau tanpa kemampuan indera lainnya, hal ini merupakan akibat dari kamma. Mereka mungkin harus menunggu kesempatan lainnya. Kita harus selalu ingat tentang kematian yang tak terhindari. Kewaspadaan akan hal ini akan membuat kita berhenti melekat terlalu erat pada hal-hal duniawi. Jika kita dengan konstan menjaga pikiran tentang kematian dalam

3 Buddhist Meditation, Colombo 1962, p. 209

pikiran kita, hal ini akan menjadi suatu dorongan untuk bekerja keras pada diri kita sendiri dan melakukan perkembangan yang lebih baik.

Standar meditasi terhadap Kematian diberikan oleh Buddhaghosa di Bab VIII dari *Visuddhimagga* (“Jalan Kesucian”). Standar tersebut dapat diringkas sebagai berikut: Buddhaghosa memulai dengan menyebutkan jenis-jenis kematian yang tidak dipertimbangkannya: kematian akhir seorang Arahat; “mati suri” (yakni dari saat ke saat penguraian pembentuk kehidupan); atau penggunaan istilah “kematian” secara kiasan. Beliau mengacu pada *kematian yang tepat waktu* yang muncul karena habisnya nilai kebajikan, atau waktu kehidupan, atau keduanya; dan pada *kematian yang tidak pada waktunya* yang diakibatkan oleh kamma yang menginterupsi kamma (penghasil kehidupan) lainnya. Seseorang mesti pergi mengasingkan diri dan melatih perhatian dengan bijak seperti demikian: “Kematian akan terjadi, kelompok kehidupan akan dipotong,” atau “Kematian, kematian”. Perhatian yang tidak bijak dapat muncul dalam bentuk duka cita (pada kematian seorang yang dikasihi), kesenangan (pada kematian seorang musuh), netral (sebagaimana seorang petugas krematorium), atau ketakutan (pada pikiran akan kematian dirinya sendiri). Di sana mesti selalu ada perhatian penuh, dorongan mendesak, dan pengetahuan. Selanjutnya “memasuki konsentrasi” dapat dicapai – dan inilah dasar bagi munculnya Pengetahuan Sempurna.

“Namun”, lanjut Buddhaghosa, “ia yang menemukan bahwa hal tersebut tidaklah terlalu jauh mesti melakukan perenungannya terhadap kematian dalam delapan cara, yakni: (1) sebagai munculnya seorang pembunuh, (2) sebagai

keruntuhan kesuksesan, (3) dengan perbandingan, (4) sebagai berbagi tubuh dengan banyak, (5) sebagai kerapuhan kehidupan, (6) sebagai tanpa tanda, (7) sebagai batasan terjauh, (8) sebagai waktu sesaat". Beberapa istilah ini tidaklah cukup menjelaskan: karenanya (3) berarti membandingkan diri sendiri dengan orang lain – bahkan terhadap mereka yang hebat dan terkenal, bahkan para Buddha, semuanya akan meninggal; (4) berarti bahwa tubuh dihuni oleh segala jenis makhluk aneh, "delapan puluh keluarga cacing". Mereka hidup tergantung pada, dan diberi makan pada, kulit luar, kulit dalam, daging, otot, tulang, sumsum, "dan mereka lahir, menjadi tua dan mati, diurai, dan menjadi cairan, dan tubuh ini adalah rumah istana mereka, rumah sakit mereka, tanah kubur mereka, tempat hajat dan urin mereka". (6) berarti bahwa kematian tidak dapat diprediksi, (8) merujuk pada pendeknya usia kehidupan manusia.

Buddhaghosa menyimpulkan: "Seorang bhikkhu yang mendalami perhatian penuh terhadap kematian mestilah secara konstan rajin. Ia memeroleh persepsi kekecewaan dengan seluruh jenis kemenjadian (keberadaan). Ia menaklukkan kemelekatan terhadap kehidupan. Ia menghindari perbuatan jahat. Ia menghindari banyak menyimpan (atas kepemilikan). Ia tidak memiliki syarat noda keserakahan. Persepsi mengenai ketidakkekalan berkembang dalam dirinya, yang diikuti oleh munculnya persepsi mengenai penderitaan dan tanpa inti diri. Namun ketika para makhluk yang tidak mengembangkan perhatian penuh terhadap kematian akan menjadi korban ketakutan, kengerian dan kebingungan pada saat kematian sebagaimana saat tiba-tiba diserang oleh binatang buas, roh halus, ular, perampok, atau pembunuh, ia (yang berlatih) meninggal dengan tanpa kebingungan dan tanpa ketakutan tanpa jatuh ke dalam

keadaan seperti itu. Dan jika ia tidak mencapai keadaan tanpa kematian di sini dan sekarang, ia setidaknya menuju pada jalan kebahagiaan akan penguraian tubuh ini.

Sekarang saat seorang manusia sungguh-sungguh bijak,
Tugas utamanya tidak lain adalah
Perenungan akan kematian ini
Diberkahi dengan potensi besar seperti demikian."

Lampiran: Ilmu Pengetahuan dan Keberlangsungan

Masih ada beberapa orang yang beranggapan bahwa hal tersebut entah bagaimana "tidak *scientific*" untuk memercayai segala bentuk keberlangsungan. Sebenarnya tidak ada pembenaran atas pandangan ini, dan tentunya saat ini tidak semua ilmuwan menyetujuinya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, ada alasan-alasan psikologis mengapa beberapa ilmuwan hampir dengan sukarela menutup mata mereka terhadap semua bukti kegiatan paranormal; hal ini memungkinkan mereka untuk terus melanjutkan anggapan bahwa seluruh manifestasi "pikiran" dengan sederhana merupakan hasil dari tubuh jasmani, ditentukan olehnya (tubuh) dan musnah dengannya (tubuh). Dengan cara ini, kegiatan-kegiatan mental dikurangi menjadi "semata-mata" fungsi-fungsi dari otak, dan seterusnya. Nyatanya, bagaimanapun juga, harus ditekankan bahwa otak *tidaklah berpikir*.

Otak manusia merupakan organ tubuh yang sangat luar biasa, yang hingga saat ini masih sangat dangkal dieksplorasi, terkendala pada kesulitan-kesulitan praktis yang jelas sebagai tambahan atas kerumitannya sendiri yang luar biasa. Namun cukup pasti tidak semua kegiatan mental dapat dihubungkan

dengannya. Berbagai bentuk fenomena ESP (*extra-sensory-perception*) adalah nyata, dan tidak ada apapun dalam otak fisik yang telah ditemukan berkaitan dengannya, bahkan oleh ilmuwan-ilmuwan materialis kubu Soviet yang resmi yang memiliki ketertarikan pribadi dalam membangun hubungan seperti itu. Telepati, sebagai contoh, bukanlah (kecuali secara kiasan) suatu bentuk dari "radio mental": sebagaimana alm. G.N.M. Tyrrell, yang merupakan seorang peneliti ilmu psikis dan seorang ahli radio, telah lama berselang mengatakan bahwa hal tersebut tidak mengikuti hukum yang berlaku pada semua bentuk radiasi fisik, hukum kuadrat terbalik (*inverse square law*) yang menghubungkan intensitas dengan jarak.

Sekarang saat keberadaan telepati tidak membuktikan adanya keberlangsungan ataupun kelahiran lagi – sebenarnya hal itu cukup sering digunakan untuk "menjelaskan" bukti mengenai keberlangsungan – telepati memang membuktikan bahwa suatu mental dapat "melompat" melalui ruang (dan bahkan waktu!) tanpa adanya jalur fisik. Dan hal ini merupakan inti dari kelahiran lagi dalam pandangan ajaran Buddha. Dan karena telepati benar-benar suatu kenyataan, dan diterima secara luas demikian, seluruh pernyataan yang menolak kemungkinan kelahiran lagi dipungkiri kebenarannya pada titik ini saja. Kelompok skeptis keras yang menyusut yang masih meragukan bukti dari telepati, dengan jelas kurang siap menghadapi bukti-bukti akan hal itu yang sangat banyak; sesungguhnya mereka bahkan belum mengamatinya dalam diri mereka sendiri, meskipun mungkin muncul pada beberapa tingkat batasan pada setiap orang, bahkan jika tidak disadari demikian.

Tentu saja, terdapat sejumlah besar bukti positif akan keberlangsungan secara umum dan kelahiran lagi secara

khusus. Bahan-bahan yang dikumpulkan oleh *Society for Physical Research* selama hampir seabad sangatlah mengesankan, dan setiap jenis kegiatan dalam laporan-laporan ini telah dipelajari sebelum penerimaan dengan tes yang sangat ketat – sesungguhnya jauh lebih ketat daripada banyak "penemuan" *scientific* modern lainnya. Khususnya pada kelahiran lagi, rujukan sekarang dapat dilakukan pada *Rebirth as Doctrine and Experience: Essays and Case Studies* oleh Francis Story (Buddhist Publication Society, Kandy, 1975), yang menggabungkan publikasi Wheel, *The Case for Rebirth* dari penulis yang sama. Dr. Ian Stevenson, Profesor Carlson dari Departemen Psikiatri (*peny*. cabang ilmu kedokteran yang berhubungan dengan penyakit jiwa), dan Direktur Divisi Parapsikologi di Fakultas Kedokteran Universitas Virginia, yang bekerja sama dengan Francis Story, adalah penulis dari sejumlah karya penting dalam subjek tersebut, di antaranya *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* (edisi 2, Universitas Virginia, 1974), dan tiga volume *Cases of the Reincarnation Type* (Universitas Virginia, 1975-6). Sebuah buku rujukan mungkin masih dapat diperoleh yang memberikan hasil survei yang mengagumkan tentang fenomena psikis secara umum yakni *The Personality of Man* karya G.N.M. Tyrrell; beberapa bahan yang lebih menarik dapat pula ditemukan dalam *The Cathars and Reincarnation* yang ditulis oleh psikiater Inggris terkenal, Dr. Arthur Guirdham (Neville Spearman, London, 1970). Karir yang mengesankan dari Edgar Cayce (1877-1945), yang sekarang telah menjadi seorang tokoh kegemaran di U.S.A, cukup layak dipelajari; salah satu buku terbaik mengenai dirinya adalah *Many Mansions* yang ditulis oleh Dr. Gina Cerminara, pertama kali diterbitkan pada 1950 dan kerap kali dicetak ulang.

Memahami Kematian Menerima Kematian

Oleh
Willy Liu

"Tidak di langit, di tengah lautan, di celah-celah gunung atau di manapun juga, dapat ditemukan suatu tempat bagi seseorang untuk dapat menyembunyikan diri dari kematian."
(Dhammapada 128)

Setiap manusia yang pernah terlahir pada akhirnya akan mengalami kematian, cepat atau lambat. Kita tidak akan bisa menghindari hal tersebut. Walaupun mengetahui kenyataan tersebut setiap orang memiliki reaksi yang berbeda-beda mengenai kematian yang akan terjadi pada dirinya. Sebagian mungkin takut, sebagian lainnya bisa jadi cemas, sisanya menerimanya dengan hati yang kuat.

Dalam Ajaran Buddha, kematian tidaklah perlu ditakuti. Buddha telah mengajarkan agar menerima kematian sebagai suatu realitas yang tak terhindarkan. Alih-alih menolak maupun pasrah, Sang Buddha mengajarkan setiap muridnya untuk menerima kematian yang suatu saat akan terjadi juga pada diri kita sendiri. Menerima kematian berarti secara sadar menerima kematian sebagai bagian dari kehidupan yang harus dijalani sebagai konsekuensi kelahiran. Siapapun tidak bisa menghindari kematian, seperti yang telah dinyatakan oleh Sang Buddha dalam Dhammapada 128.

Untuk itulah pemahaman mengenai kematian diperlukan sebagai dasar agar kematian menjadi lebih dekat dan bersahabat sehingga kita bisa menerima kematian yang akan terjadi.

Pengertian Kematian

Kematian telah menimbulkan banyak pertanyaan manusia sejak dahulu kala hingga saat ini. Banyak filsuf maupun ilmuwan telah mempertanyakan masalah kematian termasuk apa yang terjadi setelah kematian. Begitu pula Siddhartha Gautama, Sang Buddha, mempertanyakan apakah kematian itu ketika Beliau masih menjadi pangeran dan pertama kali bertemu dengan empat peristiwa yang mengguncangnya.

Empat peristiwa yang membuka mata pangeran Siddhartha adalah ketika melihat orang tua, orang sakit, orang mati serta seorang pertapa.

Pada awalnya, pengertian manusia mengenai kematian berdasarkan detak jantung dan berhentinya pernapasan seseorang. Apabila jantung sudah tidak berdetak, seseorang dikatakan telah mengalami kematian. Pengertian ini juga yang umumnya masih digunakan oleh kalangan yang tidak begitu mengerti masalah kedokteran. Namun, pengertian saat ini mengenai kematian secara kedokteran lebih dikaitkan dengan otak. Dikatakan bahwa kematian otak adalah kematian seorang manusia. Pertanyaan yang kemudian muncul adalah bagaimana mendeteksi kematian otak tersebut?

Saat ini kebanyakan pakar medis menerima kematian otak sebagai kematian seorang manusia. Akan tetapi, masih banyak perbedaan pendapat mengenai otak bagian mana yang dikatakan mati. Kriteria yang paling diterima adalah

kerusakan pada batang otak. Batang otak berada di bagian bawah otak manusia. Fungsi batang otak berkaitan dengan pengaturan pernapasan, detak jantung dan tekanan darah, serta yang cukup penting adalah kesadaran. Jadi, pakar media melihat kematian sebagai kematian pada batang otak manusia—ketika batang otak telah berhenti bekerja.

Secara umum semua tradisi Buddhisme menyepakati bahwa kematian dalam ajaran Buddha tidak ditentukan semata-mata oleh faktor fisik. Faktor batin yang mencakup kesadaran dianggap berperan sebagai fakor utama kematian menurut pengertian Buddhis. Jadi, definisi kematian yang diterima oleh cendekiawan Buddhis umumnya adalah ketika kesadaran dalam seseorang telah padam. Masalah yang muncul adalah kapan kesadaran seseorang telah padam. Walaupun ada sedikit perbedaan pandangan mengenai kematian dalam beberapa tradisi Buddhisme, pada akhirnya kita tidak bisa mengetahui mana yang benar karena kematian belum kita rasakan dan orang mati tidak bisa menceritakan proses kematian yang dialami, kecuali mereka yang mempunyai kekuatan batin yang kuat.

Simbol Kematian

Pemahaman terhadap kematian dalam ajaran Buddha terwujud melalui simbol. Simbol-simbol Buddhis muncul untuk mengenang Buddha maupun ajarannya. Banyak konsep ajaran Buddha yang disimbolisasi, seperti contoh:

1. Roda Dharma (*Dharmacakra*)
2. Jejak kaki Buddha (*siripada* atau *Buddhapada*)
3. Sikap Tangan (*mudra*)
4. Roda Kehidupan

Dalam simbol Roda Kehidupan (Lihat Gambar) terdapat Yama (Raja Kematian), berwujud seperti makhluk menyeramkan dengan gigi taring yang mengigit serta kedua tangan dan kaki Yama mencengkeram Roda Kehidupan tersebut.

Setiap simbol mempunyai makna yang ingin disampaikan. Seperti Roda Dhamma yang melambangkan Ajaran Buddha yang telah berputar, Lambang Yama pada Roda Kehidupan juga memiliki makna. Yama yang mencengkeram Roda Kehidupan memiliki makna bahwa kehidupan tidak terlepas dari Raja Kematian (Yama) yang bagaikan cengkeraman memeluk erat enam kehidupan.

Lingkaran ke-3 dari dalam yang dibagi menjadi enam bagian masing-masing mempunyai gambar yang melambangkan enam kehidupan menurut Kosmologi Buddhis. Enam kehidupan tersebut adalah alam manusia, hewan, makhluk raksasa (*asura*), setan kelaparan (*peta*), dewa, serta alam

neraka. Enam alam kehidupan tersebut apabila dijabarkan lebih lanjut merupakan 31 alam kehidupan yang umumnya diketahui umat Buddha. Lingkaran terluar terdapat 12 gambar masing-masing mewakili 12 mata rantai kehidupan atau Hukum sebab-musabab yang saling bergantungan (*Paticcasamuppada*), salah satunya adalah gambar orang mati sebagai lambang ketidakkekalan yang menimbulkan kematian.

Proses Kematian

Walau kita tidak bisa mengetahui proses kematian secara pasti, literatur Buddhis cukup banyak menjelaskan mengenai kematian dan orang-orang yang telah suci atau memiliki batin yang kuat bisa jadi telah melihat proses kematian mereka sendiri pada kehidupan lampau dan menjelaskan proses tersebut kepada kita melalui literatur Buddhis yang diturunkan turun-temurun.

Untuk memahami proses kematian dengan lebih jelas, akan diuraikan sekilas penyebab kematian menurut agama Buddha. Menurut Ajaran Buddha ada empat penyebab kematian yaitu:

1. Habisnya masa hidup (*ayukkhaya*)
2. Habisnya tenaga karma atau akibat perbuatan penyebab kelahiran serta perbuatan pendukung (*kammakkhaya*)
3. Habisnya usia sekaligus akibat perbuatan (*ubhayakkhaya*)
4. Kecelakaan, bencana atau malapetaka (*upacchedaka*)

Perumpamaan yang tepat untuk menggambarkan empat penyebab kematian tersebut berturut-turut adalah bagaikan pelita yang padam akibat habisnya sumbu, habisnya bahan bakar, habisnya sumbu serta bahan bakar, dan karena angin.

Menurut Buddhisme Tradisi Therawada, seseorang dapat dikatakan mati apabila kesadaran ajal (*cuticitta*) telah muncul dalam diri seseorang. Kemunculan kesadaran ajal tersebut hanya sesaat dan kemudian langsung padam. Faktor fisik juga

diakui berperan dan disebutkan bahwa kematian ditandai dengan terputusnya kemampuan untuk hidup (*jivitindriya*). Menurut Tradisi ini, ada tiga jenis kematian, yaitu:

1. Kematian unsur-unsur batin dan jasmani pada tiap-tiap saat akhir (*bhanga*)
2. Kematian makhluk hidup berdasarkan kesepakatan umum yang dipakai masyarakat dunia
3. Kematian mutlak arahat yang merupakan akhir dari samsara

Buddhisme Therawada menganggap bahwa sesaat setelah kesadaran seseorang padam atau hilang, seketika juga kesadaran tersebut membawa arus informasi karma-karma yang ketika kondisinya tepat maka terjadilah kelahiran kembali pada salah satu dari enam alam menurut Kosmologi Buddhis. Kesadaran sebelum padam dan munculnya kesadaran pada makhluk baru melalui hubungan kesalingterkaitan. Kesadaran tersebut bukanlah roh atau jiwa yang sama, namun juga tidak berbeda, yang ada hanyalah suatu alur atau rangkaian kesadaran (*maranasannavithi*) yang tidak terputus. Jadi, kematian dan kelahiran kembali menurut Tradisi ini berlangsung seketika.

Alur kesadaran menjelang ajal menurut Tradisi Therawada terbagi menjadi dua, yaitu alur kematian yang biasa (*maranasannavithi*) dan sesaat mendekati padamnya kesadaran (*paccasannamarannavithi*). Dalam alur kematian ini, kesadaran yang biasa (*bhavangacittuppada*) akan menjadi kesadaran ajal (*cuticitta*). Ketika kesadaran ajal padam, kehidupan seseorang dapat dikatakan telah habis (mati).

Tahap-tahap dalam menghadapi kematian

Tahapan ini disusun untuk melatih diri sendiri dalam menghadapi suatu kematian yang pasti akan terjadi—cepat atau lambat. Pengelompokkan tahap dalam menghadapi kematian ini berdasarkan alur waktu. Untuk bisa menghadapi kematian dengan tenang, damai dan bahagia ada tiga tahap yang harus dijalani:

1. Sebelum Kematian

Tahap ini terjadi ketika seseorang masih dalam keadaan sehat, masih mempunyai banyak persiapan yang dapat dilakukan. Tahapan ini memegang peranan yang sangat penting karena kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan ketika dalam keadaan biasa akan berpengaruh besar ketika detik-detik menjelang kematian seseorang. Persiapan yang dapat dilakukan pada tahap ini meliputi pelaksanaan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Banyak melakukan perbuatan baik, menghindari tindakan-tindakan salah, serta melakukan meditasi, khususnya meditasi dan perenungan kematian (*marananussati bhavana*).

2. Mendekati Kematian

Tahap ini terjadi ketika seseorang akan meninggal, dalam keadaan sakit namun kesadaran masih seperti biasa, masih bisa berpikir dengan jelas. Mungkin sekitar beberapa jam hingga beberapa hari sebelum meninggal. Pada tahap ini, meditasi atau perenungan kematian yang dilatih akan sangat bermanfaat menenangkan batin sehingga rasa takut menjadi tidak ada. Perbuatan baik selama hidup akan sangat membantu pada tahap ini. Menyebut "Budho" berulang-ulang atau "Sabbe satta bhavantu sukitatta" atau membaca paritta akan berguna, selain praktik meditasi untuk menguatkan kesadaran dan menenangkan batin.

3. Menjelang Kematian

Tahap ini adalah detik-detik menjelang datangnya ajal. Meditasi atau pikiran yang diarahkan selama Tahap Mendekati Kematian akan sangat berguna. Meditasi cinta kasih yang telah dilakukan sebelumnya juga berguna. Begitu pula pembacaan paritta atau menyebut "Sabbe satta bhavantu sukitatta" yang telah dilakukan. Keyakinan (*saddha*) kepada Buddha yang telah dikembangkan selama hidup akan memberikan rasa nyaman dan tenang sebelum meninggal.

Tahap **Sebelum kematian** adalah proses yang paling penting. Seseorang tidak tahu kapan kematian akan menjemput. Ketika seseorang terbiasa dengan banyak berbuat baik, menghindari perbuatan buruk dan sering meditasi, walaupun kematian menghampiri dengan seketika seperti terjadi dalam kecelakaan atau bencana alam, kematian yang terjadi akan membawa orang tersebut terlahir ke alam bahagia.

Takut akan kematian diri sendiri

Sebagian orang ketika berhadapan dengan ajal menjadi takut. Hal ini juga telah terjadi sejak zaman Buddha. Suatu ketika Brahmana Janussoni bertemu Buddha dan menyatakan pandangannya bahwa orang tidak takut akan kematian, namun Buddha mengatakan bahwa ada sebagian orang yang takut akan kematian dan sebagian tidak takut akan kematian. Buddha menjelaskan kepada Brahmana Janussoni di dalam Anguttara Nikaya IV,184 ada empat jenis manusia yang takut dan gentar akan kematian, antara lain:

1. Orang yang tidak bebas dari nafsu kesenangan indera
2. Orang yang tidak bebas dari nafsu terhadap tubuh
3. Orang yang tidak melakukan yang bajik dan bermanfaat, tetapi melakukan yang jahat, kejam dan buruk
4. Orang yang bingung dan ragu terhadap Dhamma

Jadi, menurut ajaran Buddha selama manusia masih melekat kepada kesenangan indera dan tubuh, banyak melakukan kejahatan serta ragu-ragu terhadap Realitas Kebenaran (Dhamma) ketika akan meninggal akan dihantui oleh ketakutan.

Kebalikan dari kondisi tersebut akan membawa ketenangan seseorang sebelum meninggal, yaitu orang yang bebas dari kemelekatan berlebihan terhadap kesenangan indera dan

tubuh, banyak berbuat kebajikan yang bermanfaat serta tidak ragu dan bingung terhadap Dhamma. Apabila hal-hal tersebut kita jalankan dalam kehidupan sehari-hari, ketika kematian datang tidak akan ada ketakutan lagi.

Sedih akan kematian orang lain

Kesedihan akan muncul apabila orang yang kita cintai meninggal. Hal ini telah terjadi sejak dahulu ketika zaman Buddha seperti cerita berikut:

> Kisagotami adalah putri seorang kaya dari Savatthi, ia dikenal sebagai Kisagotami karena ia memiliki tubuh yang langsing. Kisagotami menikah dengan seorang pemuda kaya dan memiliki seorang anak laki-laki. Suatu hari anak laki tersebut baru saja belajar berjalan dihalaman rumahnya, tiba-tiba terdengar suara jeritan anak kecil, Kisagotami berlari mendekati anaknya dan disekitar tubuh anaknya itu terdapat seekor ular hitam kecil yang telah mengigit urat nadi anaknya tersebut, dan anak laki-laki itu meninggal dunia seketika itu juga.
>
> Kisagotami merasa sangat sedih, dengan membawa mayat anaknya ia pergi untuk mencari obat yang dapat menghidupkan anaknya kembali dari setiap orang yang ditemuinya. Orang-orang mulai berpikir bahwa dia telah menjadi gila. Tetapi seorang bijaksana, yang melihat kondisinya, berpikir

Walaupun seorang hidup seratus tahun tetapi tidak dapat melihat keadaan tanpa kematian(nibbana),ses ungguhnya lebih baik kehidupan sehari pada orang dapat melihat kehidupan tanpa kematian"
(Dhammapada 114)

bahwa ia harus memberikan pertolongan dan berkata kepadanya, “Sang Buddha adalah seorang yang harus kamu datangi. Ia memiliki obat yang kamu butuhkan, pergilah kepadanya!” Kemudian Kisagotami pergi menemui Sang Buddha dan bertanya, obat apakah yang dapat menghidupkan kembali anaknya.

Sang Buddha berkata kepadanya untuk mencari segengam biji lada dari rumah keluarga yang belum pernah terdapat kematian. Lalu berangkatlah Kisagotami dengan hati yang gembira dengan membawa anaknya yang telah meninggal itu di dadanya. Kisagotami pergi dari rumah ke rumah, untuk meminta segenggam biji lada. Setiap orang yang ditemuinya dengan suka rela memberikan kepadanya segengam biji lada tetapi ketika Kisagotami menanyakan apakah mereka pernah mengalami kematian pada sanak keluarganya, mereka semua mengatakan pernah ada kematian pada sanak keluarga mereka. Ada yang mengatakan bahwa anaknya baru seminggu meninggal dunia, ayahnya atau suaminya baru meninggal sebulan yang lalu.

Jawaban itu sungguh sangat mengecewakan hati Kisagotami, kemudian dia pulang kembali menuju wihara dimana Sang Buddha berada. Lalu tiba-tiba Kisagotami menyadari bahwa tidak hanya keluarganya saja yang telah menghadapi kematian, terdapat lebih banyak orang yang meninggal dunia dari pada yang hidup. Tak lama setelah menyadari hal ini, sikap terhadap anaknya yang telah meninggal dunia itu berubah. Ia tidak lagi melekat kepada anak yang sangat dicintainya itu.

Kisagotami lalu meninggalkan mayat anaknya di hutan

dan kembali kepada Sang Buddha serta memberitahukan bahwa ia tidak dapat menemukan rumah keluarga di mana kematian belum pernah terjadi. Kemudian Sang Buddha berkata, “Gotami, kamu berpikir bahwa hanya kamu yang kehilangan seorang anak, sekarang kamu menyadari bahwa kematian terjadi pada semua mahluk. Sebelum keinginan mereka terpuaskan, kematian telah menjemputnya” mendengar hal ini, Kisagotami benar-benar menyadari ketidak kekalan, ketidak puasan dan tanpa inti dari kelompok kehidupan (khanda) dan saat itu juga dia mencapai tingkat kesucian sotapatti.

Tak lama kemudian Kisagotami menjadi seorang bhikkhuni. Pada suatu hari, ketika ia sedang menyalakan lampu, ia melihat api menyala kemudian mati. Tiba-tiba ia mengerti dengan jelas timbul tenggelamnya kehidupan mahluk. Sang Buddha melalui kemampuan batin luar biasanya, melihat dari Wihara Jetavana, dan mengirimkan seberkas sinar serta memperlihatkan diri sebagai seorang manusia. Sang Buddha berkata kepada Kisagotami untuk meneruskan meditasi dengan objek ketidakkekalan dari kehidupan mahluk dan berjuang keras untuk merealisasikan nibbana. Lalu Kisagotami mencapai tingkat kesucian arahat setelah khotbah Dhamma dari Sang Buddha itu berakhir.

Seperti yang dialami oleh Kisagotami, umumnya kita sedih takkala kehilangan orang yang dicintai. Tentu hal tersebut adalah sesuatu yang wajar, namun hendaknya kesedihan tersebut tidaklah berlarut-larut sehingga malah menyiksa diri. Kita perlu menyadari bahwa pada akhirnya setiap orang akan mengalami kematian, termasuk diri sendiri.

Penerimaan kematian orang lain berkaitan dengan kemelekatan terhadap orang tersebut. Semakin melekat semakin menderita apabila kehilangan. Agar tidak menderita, diperlukan kesadaran yang kuat, kesadaran didapat dari meditasi dan meditasi lebih mudah apabila didukung oleh perilaku moral yang baik, menjaga ucapan dan perbuatan dari hal-hal negatif.

Perenungan Kematian

Perenungan memberikan manfaat yang sangat besar kepada siapapun baik ketika masih hidup maupun ketika mendekati ajal. Buddha mengatakan bahwa ada lima hal yang harus sering direnungkan oleh siapapun:

"Usia tua mendatangiku, aku tidak dapat terhindar dari usia tua. Sakit dapat mendatangiku, aku tidak dapat terhindar dari sakit. Kematian mendatangiku, aku tidak dapat terhindar dari kematian. Aku adalah buah hasil dari perbuatan-perbuatanku. Perbuatan adalah sumber, asal mula, dan landasan. Perbuatan apapun yang kulakukan, baik atau buruk, aku akan menjadi pewarisnya."
(Anguttara Nikaya III, 71)

Perenungan memberikan kekuatan seseorang untuk lebih bisa menerima kematiannya. Perenungan cinta kasih maupun ketidakkekalan juga akan menguatkan seseorang untuk lebih dapat menerima kematiannya.

Salah satu bentuk Perenungan kematian diberikan oleh Buddha dan selayaknya direnungkan secara rutin setiap hari adalah seperti yang terdapat dalam Sutta Nipata 574-581:

"Hidup di dunia ini tidak dapat diramalkan dan dipastikan.
Hidup adalah sulit, singkat, dan penuh dengan penderitaan.
Karena dilahirkan, orang harus mati. Inilah sifat dunia.

Dengan usia tua, ada kematian. Inilah sifat segala hal.
Ketika buah telah masak, buah itu dapat jatuh dipagi hari.
Demikian pula, sesuatu yang terlahir dapat mati pada
setiap saat.
Bagaikan semua periuk yang dibuat oleh semua ahli
tembikar akan berakhir dengan terpecahkan, begitu pula
dengan kehidupan dari semua yang terlahirkan.
Tidak muda maupun tua, bodoh maupun bijaksana akan
terlepas dari perangkap kematian, semuanya menuju
kepada kematian.
Mereka dikuasai oleh kematian.
Mereka melanjutkan perjalanan ke dunia lain.
Seorang ayah tidak dapat menyelamatkan anak ataupun
anggota keluarganya.
Lihatlah! Dengan disaksikan oleh sanak keluarga, disertai
air mata dan ratap tangis, manusia dibawa satu persatu,
bagaikan sapi menuju ke penyembelihan.
Maka, kematian dan usia tua merupakan bagian yang
alami dari dunia.
Jadi, orang bijaksana tidak akan berduka cita, dengan
melihat sifat dunia."

Bentuk perenungan yang lain juga diberikan oleh Ven. S. Dhammika:

> *Saya duduk saat ini di depan Sang Buddha dan merenungkan, bahwa Beliau dan mereka yang mengenalnya, sekarang telah tiada. Sejak kemangkatannya, tak terhitung makhluk telah datang, menunggu waktunya, lalu pergi lagi. Nama-nama dan amal-perbuatannya hanya sedikit yang masih dikenang. Penderitaan mereka, kegembiraan mereka, kemenangan mereka, kekalahan mereka, seperti halnya mereka sendiri, saat ini hanya bayangan. Hal yang sama akan terjadi diantara yang saya kenal. Bersamaan dengan waktu,*

maka akan terjadi bencana yang saya khawatirkan, kemungkinan yang saya takutkan; kesenangan yang saya kejar menjadi bayangan semata. Oleh karenanya, saya akan merenungkan kenyataan akan kematian saya sendiri, agar saya mengerti nilai hidup yang sejati.

Sebab kematian mungkin akan segera datang, saya akan melunasi segala hutang saya, memaafkan segala kesalahan dan tak bertengkar dengan siapapun.

Sebab kematian mungkin akan segera datang, saya tidak akan menghabiskan waktu menyesali kesalahan-kesalahan di masa yang lalu, tetapi akan merencanakan hari-hari dengan baik seakan itulah hari terakhir.

Sebab kematian mungkin akan segera datang, saya akan memurnikan batin saya, bukannya memanjakan jasmani saya.

Sebab kematian mungkin akan segera datang, pula perpisahan dengan yang saya cintai, saya akan mengembangkan perasaan kasih-sayang yang bebas, bukannya kepemilikan dan ketergantungan.

Sebab kematian mungkin akan segera datang, saya akan menggunakan hari-hari saya sebaik mungkin, tidak menghamburkannya mengejar dan merindukan hal-hal yang tak berguna.

Semoga saya telah siap sewaktu kematian datang.

Semoga saya tidak takut sewaktu kehidupan terbenam.

Semoga keterlepasan saya akan membebaskan hati ini.

Perenungan tersebut hendaknya sering dibaca dengan rutin, setelah meditasi atau sebelum membaca paritta. Perenungan yang dilakukan berulang-ulang akan membuat hidup seseorang menjadi lebih sadar dan bisa menerima realitas kehidupan ini, salah satunya kematian.

Menerima kematian

Kematian adalah sesuatu yang sangat alami dan wajar. Kematian hendaknya tidak ditolak, namun diterima dengan pemahaman dan pengertian yang benar. Segala yang ada di dunia ini tidaklah kekal. Pahami ini dan renungkan hal tersebut, maka tidak perlu lagi bersedih atas kepergian orang yang dicintai. Pun, diri ini tidak akan takut, cemas, maupun sedih karena kematian diri ini. Perenungan kematian seperti contoh di atas hendaknya dibaca dan direnungkan secara rutin setelah meditasi cinta kasih.

Perenungan kematian akan membuat hidup seseorang lebih berarti karena ketika memikirkan bahwa kematian sangat dekat, orang tersebut akan semakin keras berlatih dalam jalan Dhamma dan akan melakukan segala yang bisa dilakukan dengan sebaik-baiknya.

"Kematian adalah untuk dipeluk, bukan untuk dihindari maupun ditakuti"

Daftar Pustaka

Bodhi, Bhikkhu. 2002. *Petikan Anguttara Nikaya*, Jilid 2. Klaten: Vihara Bodhivamsa Wisma Dhammaguna.

Bodhi, Bhikkhu. 2009. *Tipitaka Tematik, Sabda Buddha dalam Kitab Suci Pali*. Jakarta: Ehipassiko.

Dhammika, Ven. S. 2004. *Dasar Pandangan Agama Buddha*. Surabaya: Yayasan Dhammadipa Arama.

Dhammika, Shrasvati. 2006. *Buddha vacana, Renungan Harian dari Kitab Suci Agama Buddha, edisi revisi*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Dharmakusumah, Dicky. 1992. *Alam Kematian Sementara.* Jakarta: Sasana.

Diputhera, Drs. Oka, dkk. 1996. *Kuliah agama Buddha Untuk Perguruan Tinggi*. Yayasan Sanata Dharma Indonesia.

Khandro, Sangye. 2007. *Menghadapi Kematian, Sebuah Perspektif Buddhis tentang Kematian*. Jakarta: Penerbit Dian Dharma.

Sanjivaputta, Jan. 1999. *Menguak Misteri Kematian*. Malang: Club Penyebar Dhamma.

Visuddhacara. 2006. *Cinta dan Kematian (Loving and Dying).* Jakarta: Penerbit Dian Dharma.

Widyadharma, Maha Pandita S. 2003. *Riwayat Hidup Buddha Gotama*. Malang: Club Penyebar Dhamma.

Wijaya, Willy Yandi (editor). 2009. *Dhamma Dana Para Dhammaduta*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production.

"Buddhist Reflections on Death", by V.F. Gunaratna. *Access to Insight*, June 7, 2009, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/gunaratna/wheel102.html

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biayapercetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution),guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halamanberikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisadikirimkan ke :

Rek BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO
atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

Mohon memberi konfi rmasi melalui SMS ke no. diatas bila telahmengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. **Kitab Suci Udana**
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. **Buku Dhamma Vibhaga**
   Penggolongan Dhamma
4. **Panduan Kursus DasarAjaran Buddha**
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. **Jataka**
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero

11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa** Vihara Vidyaloka (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**

28. *Melihat Dhamma* Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. *Ucapan Benar* Oleh Willy Yandi Wijaya
30. *Kalama Sutta* Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. *Riwayat Hidup Maha Kaccana* Oleh Bhikkhu Bodhi

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyasena Production
08995066277
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB :
- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
  - www.Vidyasena.or.id
  - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
  - www.samaggi-phala.or.id/download.php